

## Basal idrottsmedicin

Vad ska du göra när en aktiv stukar foten eller vrider knäet? När är skadan så allvarlig att man bör söka sjukvård? Kunde skadan förhindrats genom förebyggande träning?

Denna utbildning i basal idrottsmedicin med inriktning på akuta skador och överbelastningsskador är framtagna av sjukgymnaster och läkare med lång erfarenhet av idrottsskador, i syfte att ge tränare och ledare kunskap om hur man tar hand om och förebygger skador.

### Mål och syfte:

Deltagarna kommer efter genomgången utbildning vara bekanta med vilka problem som bör leda till ett direkt besök på akuten, samt när de kan avvakta ett par dagar innan besök i primärvården eller ett direkt besök hos sjukgymnasten. Efter utbildningen kommer deltagaren känna till hur skador uppstår, vilka tidiga tecken som finns på skada samt hur denna sorts skador kan förebyggas. Utbildningen ska även ge grundläggande kunskap om skademekanismer vid akuta skador och överbelastningsskador, läkningstid samt förebyggande av vanliga skador.

### Innehåll:

- Akuta skador
- Förebyggande träning
- Tejpning
- Praktiska övningar

### Målgrupp:

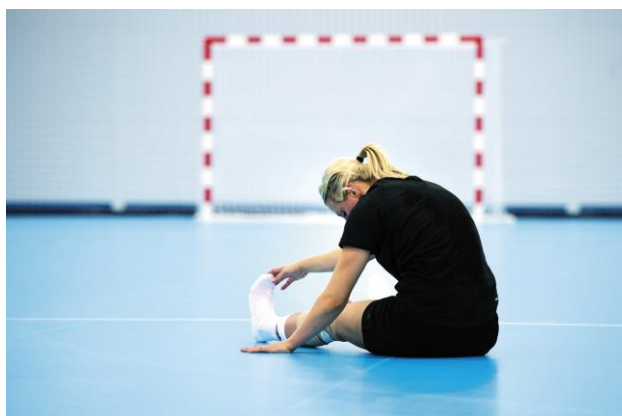
Aktivitetsledare.

### Omfattning:

6 utbildningstimmar.

### Utbildare:

Jonas Liefke



### Utbildningsansvarig:

Charlotte Karlsson

010-476 57 36

charlotte.karlsson@skaneidrotten.se

### Tid:

Lördagen den 19 november, kl. 9:00-16:00.

### Plats:

Bibliotekets hörsal, Hermansens gata 22 i Bromölla.

### Kostnad:

Kostnadsfri för föreningar med säte i Nordöstra Skåne.

### Kallelse:

Skickas via e-post, glöm inte att ange e-postadress vid anmälan. Kallelse skickas efter anmälningsstidens slut.

### Anmälan:

Anmälan görs senast den 9 november via [www.sisuidrottsutbildarna.se/skane](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/skane). Vid problem med anmälan kontakta utbildningsadministrationen på 010 – 476 57 00.